

平成28年



給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量			
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	水	ぶちまるごはん		ひよこ豆入りドライカレー じゃが芋といんげんの サラダ	ひよこ豆 大豆 牛ひき肉 豚肉 牛乳 ウィンナー	米 麦 さとう 油 じゃがいも ビーナツ	なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが いんげん	635	23.3	19.6	
2	木	(セルフドック) カットコッパン		ワンタンスープ ウィンナー ポテトサラダ	ウィンナー 牛乳 豚肉 かまぼこ	パン さとう 油 ワンタン じゃがいも マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ しいたけ きゅうり コーン	665	23.7	30.4	
3	金	ぶちまるごはん		もずく汁 信田煮 ツナあえ 味付けのり	牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ ひじき入り肉しのだ ツナ のり	米 麦 さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	861.0	30.2	38.0	
6	月	☆☆☆歯と口の健康週間 (4~10日) かみかみメニュー☆☆☆									
		五穀ごはん		さつま汁 すめめの酢の物 1食黒糖大豆	牛乳 鶏肉 とうふ みそ さきいか 一食黒糖大豆	米 麦 ごま 玄米 キヌア さつまいも こんにやく さとう ごま油	大根 にんじん ごぼう ねぎ もやし	572	20.6	13.5	
7	火	☆☆☆かみかみメニュー☆☆☆									
		ミルクパン		親子うどん りんごとナッツのサラダ 青梅ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 油あげ	ミルクパン うどん 麺 油 さとう カシューナッツ 青梅ゼリー	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ りんご	622	22.7	20.3	
8	水	☆☆☆かみかみメニュー☆☆☆									
		わかめごはん		大豆の五目煮 みそマヨネーズサラダ	味わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 ハム 生揚げ	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 マヨネーズ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	657	22.6	21.5	
9	木	☆☆☆かみかみメニュー☆☆☆									
		玄米パン		ミートボールと豆のシチュー 甘夏サラダ (中)一食いりこ	牛乳 ミートボール 赤いんげん豆 ひよこまめ えんどう豆 いりこ	玄米パン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり 甘夏みかん	608	25.7	19.8	
10	金	☆☆☆かみかみメニュー☆☆☆									
		こぎつねごはん		わかめ汁 ししゃもフリッター もやしのピリ辛あえ	鶏ひき肉 大豆 油あげ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ししゃもフリッター	米 麦 さとう 油	にんじん 枝豆 たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり もやし	827	32.0	32.2	
13	月	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 きゅうりの酢の物の のり佃煮	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ わかめ のり佃煮	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ	636	24.2	17.9	
14	火	人参パン		ラビオリスープ トマトオムレツ ナッツサラダ	牛乳 ベーコン トマトオムレツ	人参パン ラビオリ ビーナツ カシューナッツ さとう 油	たまねぎ にんじん しめじ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり	772	28.9	21.1	
15	水	☆☆☆あじめぐり 香川県☆☆☆									
		麦ごはん		ふしそめん汁 ぶりの照り焼き てっばい(酢の物)	牛乳 豆腐 わかめ ぶりの照り焼き 天ぷら	米 麦 そうめん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ わけぎ 大根	611	22.7	25.5	
16	木	☆☆☆ふるさとくまさんデー 「トマト」☆☆☆									
		米粉パン		和風スバゲティ トマトサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	米粉パン スバゲティ 油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム トマト きゅうり コーン	725	32.8	14.7	
17	金	しそちりめんごはん		なすのみそ汁 鶏のから揚げレモン風味 昆布あえ	しらす干し 牛乳 豆腐 油あげ 鶏肉 油あげ 鶏肉 塩こんぶ	米 麦 ゆかり でんぶん 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ なす ねぎ えのきたけ レモン果汁 キャベツ きゅうり	605	23.2	19.2	
20	月	ぶちまるごはん		肉じゃが ごまネーズサラダ ふりかけ	牛乳 牛肉 天ぷら ハム ふりかけ (のりかつお)	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにやく ごま ねりごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	685	26.6	24.1	
21	火	(セルフパーガー) 丸パンカット		ミネストローネ 白身魚フライ キャベツ&きゅうり タルタルソース	牛乳 ベーコン ホキのフライ ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆	パン じゃがいも マカロニ 油 タルタルソース	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ きゅうり	774	29.2	23.4	
22	水	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ 海藻 しらす干し	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ	652	21.6	19.4	
23	木	ひのくにパン		バリバリ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか ちくわ ヨーグルト	ひのくにパン 焼チャー(炒) 麺 でんぶん 油 ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ もも みかん バインアップル パナナ	796	25.7	22.8	
24	金	牛丼		かきたま汁 冷凍みかん	牛乳 牛乳 卵 豆腐	米 麦 しらたき さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆 えのきたけ ねぎ みかん	621	20.3	16.7	
27	月	ぶちまるごはん		とうがん汁 さばのゆずみそ煮 小松菜のアーモンドあえ	牛乳 豆腐 さばのゆずみそ煮	米 麦 でんぶん アーモンド さとう	とうがん えのきたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	771	24.7	20.1	
28	火	食パン		スーミータン 元気が出るレバー ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 若とりレバー 竜田揚げ	食パン 中力粉 でんぶん 油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン にんにく しょうが にら ブルーベリージャム	646	23.8	23.0	
29	水	麦ごはん		マーボーなす ひじきとツナのナムル	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ 赤みそ ひじき ツナ	米 麦 でんぶん 油 ごま油 さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	803	32.0	30.6	
30	木	ミルクパン		ポークビーンズ 野菜のマリネ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム	ミルクパン じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム アスパラガス トマト キャベツ きゅうり ピーマン 赤ピーマン	615	25.0	16.9	
								819	29.7	26.5	
								630	22.5	22.6	
								759	26.3	26.1	
								667	29.0	28.1	
								842	37.3	34.2	
								615	25.0	16.9	
								750	30.6	19.9	
								642	27.7	22.5	
								819	34.7	27.5	

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。